

**EBM. RECIDE****E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte***E-balonmano.com: Journal of Sport Science* / ISSN: 1885-7019

Abrev: Ebm. Recide / Ebm. JSS

Año: 2015 / Vol: 11

## **A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE JOGOS TRADICIONAIS NOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DA MULHER IDOSA**

PETRICA, João; GOMES, Marla

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal.<sup>2</sup>FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

Correspondencia:

Mail: [j.petrica@ipcb.pt](mailto:j.petrica@ipcb.pt); [marla\\_gomes@portugalmail.com](mailto:marla_gomes@portugalmail.com)

### **Introdução**

O envelhecimento é um dos fenómenos que mais se evidencia nas sociedades atuais. Por esta razão e de forma a atenuar todos os sintomas que lhe advém, a atividade física surge como o melhor remédio para a velhice. Tem-se verificado que as limitações do idoso estão menos comprometidas, assim como a sua autonomia e independência funcional. Por esta razão surge a necessidade de se oferecer à população idosa estímulos de natureza física, emocional, social e intelectual. Neste sentido, é de extrema importância proporcionar atividades aliciantes para que o idoso adquira o hábito de as praticar, ou apenas, para que não deixe de o fazer.

O tema dos Jogos Tradicionais surge pelo facto de permitir buscar no passado lembranças de infância, as quais têm uma influência positiva a nível do desempenho motor, no presente. Para (Silva, Gonçalves e Araújo, 2013:s/p) os Jogos Tradicionais são uma forma de “facilitação da vivência lúdica de atividades que carregam em si, cultura e história”, que permitirão reviver e relembrar tempos de outrora, mantendo vivas atividades, jogos e brincadeiras herdadas e praticadas durante muitas gerações (Coimbra, 2007).

### **Objetivo**

Analisar os efeitos de um programa de atividade física (Jogos Tradicionais), com duração de 13 semanas, sobre os níveis de aptidão física funcional, aplicados a um grupo de mulheres idosas.

### **Método**

#### *Participantes*

A amostra para este estudo é composta por 26 idosas, inseridas no Projeto do Município do Bombarral “Viver Melhor”, com idades compreendidas entre os 65 e 87 anos, totalmente independentes, sem qualquer patologia que impeça a prática de atividade física. Das 26 idosas, 14 (53,8%) tem idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos, e 12 idosas (46,2%) encontram-se com mais de 75 anos.

#### *Instrumentos*

O instrumento usado para a recolha de dados foi a bateria de testes Senior Fitness Test de Rikli e Jones (2001). Composta por seis testes, onde as capacidades físicas avaliadas foram: a força superior e inferior do corpo, a resistência aeróbia, a flexibilidade superior e inferior, a mobilidade física.

### *Procedimento*

Começámos por estabelecer um contato com o responsável do Projeto “Viver Melhor” do Município do Bombarral, a quem expusemos o objetivo do estudo e a quem solicitámos a cedência de um grupo de trabalho, que iria servir de amostra para o mesmo. Definida a amostra e obtida a informação necessária relativamente ao grupo de trabalho, deu-se início ao estudo com a medição das componentes físicas através da bateria de testes, Senior Fitness Test (SFT) de Rikli e Jones (2001). Após 13 semanas aplicou-se o mesmo teste, com vista a comparação dos resultados.

Para a análise estatística dos dados recolhidos foi utilizado o programa estatístico PSPP, um clone “Open Source” do conhecido programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®).

### **Resultados e discussão**

Perante os resultados obtidos podemos referir que as alterações ocorridas entre o primeiro e o segundo momento de avaliação, permitiram manter os níveis de aptidão física já existente.

Comparando, os valores obtidos nos diferentes testes para as faixas etárias abordadas apercebemo-nos da diminuição das componentes da aptidão física com a idade.

### **Conclusões**

Para a realização deste estudo deparámo-nos com algumas limitações, entre elas, o facto de o tema jogos tradicionais para idosos(as), raramente aparecer expresso em literatura, o que não nos permitiu relacionar com outros estudos.

Analisando os resultados estamos em condições de afirmar que um programa de Jogos Tradicionais com duração de 13 semanas permite manter os níveis de aptidão física da mulher idosa.

### **Referências**

- Coimbra, A.P.M.P. (2007) O papel dos jogos tradicionais como atividade lúdica e educacional. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, T.A.C.; Gonçalves, K.G.F.; Araújo, M.H.G.(2013). Jogos tradicionais infantis: revivendo passado e brincando no presente. Consultado pela última vez em 15 de novembro de 2013. On line:[<http://www.professorpacoca.com.br/2013/artigos/020.pdf>]
- Rikli, R.E.; Jones; C.J. (2001). Senior fitness test manual. Illinois. Human Kinetics-Publisher, Inc.